

 **2 jours** - 14 heures

Le DE LA FORMATION

Cette formation permet d'évaluer les situations de stress pour le patient et pour soi, et d'apprendre à les désamorcer en utilisant les techniques de la sophrologie pour son bien-être quotidien.


PUBLIC

- Personnel soignant.

CONCEPTEUR / INTERVENANTS

- **Concepteur** : Sophrologue certifié RNCP
- **Intervenants** : Sophrologues certifiés RNCP

Cette formation est aussi disponible...

 Sur-mesure

Autres formations

- ▶ Mieux communiquer avec les patients et gérer les situations difficiles
- ▶ Prévention et prise en charge du burn-out
- ▶ Gestion du stress
- ▶ Gestion de la violence, de l'agressivité et des incivilités

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être en mesure de connaître et comprendre les situations de stress
- Apprendre à les désamorcer
- Savoir gérer son équilibre émotionnel
- Être capable d'acquérir les bases de la sophrologie pour les appliquer sur soi et aux patients
- Optimiser son énergie dans la vie professionnelle et personnelle

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

QUELQUES NOTIONS SUR LE STRESS

- Qu'est-ce que le stress ?
- Le bon stress et le mauvais stress : effets de seuil
- Les stressés pour les soignants et leurs conséquences sur le soin
- Lien entre stress et émotions
- Découvrir les principes de la sophrologie
- Pratique de la cohérence cardiaque
- Pratiques courtes de la respiration abdominale, relaxation dynamique et de recentrage

ÊTRE CAPABLE D'AIDER LES PATIENTS À SE RELAXER ET À SE DÉTENDRE

- Les stressés pour le patient et son entourage ; l'effet-miroir du stress pour le soignant
- Découvrir les respirations qui décontractent et apaisent
- Conduire une anamnèse et comprendre les besoins du patient
- Accompagner l'appréhension et la douleur
- Animer et adapter les exercices sophrologiques pour le patient : respirations, relaxation, visualisation

ATELIERS PRATIQUES

- Pratique de la respiration
- Pratique de la décontraction physique
- Pratique de la visualisation
- Pratique de l'écoute thérapeutique et de l'anamnèse

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Diaporama d'animation, supports documentaires
- Expérimentations, mises en situation, brainstorming, échanges de pratiques, questions-réponses
- Livret pédagogique reprenant l'ensemble du contenu de la formation, remis à chaque participant

ÉVALUATION ET TRAÇABILITÉ

- Attestation de formation avec auto-évaluation sur objectifs pédagogiques personnels
- Feuille d'émargement des participants



Nous contacter
01 43 68 07 87

 **SAUV'GARD**
Formation continue des professionnels de la santé

Accompagner les professionnels
de santé tout au long de
leur parcours professionnel



FORMATION CONTINUE
HORS ALTERNANCE
www.marque-nf.com



Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouver toute l'offre du DPC sur www.odpc.fr